

Boletín de primavera

New Mexico
Medical Insurance Pool



Es temporada de alergias otra vez. A continuación se muestra cómo encontrar alivio

Lo que necesita saber

A medida que cambian las estaciones, muchas personas experimentan estornudos, picazón en los ojos, congestión y fatiga. Estos síntomas suelen ser causados por alergias estacionales, también conocidas como fiebre del heno. Las alergias estacionales ocurren cuando el sistema inmunológico reacciona a alérgenos en el aire, como el polen de árboles, pastos y malezas, así como a las esporas de moho.

Síntomas comunes

Estornudos, secreción o congestión nasal, picazón en los ojos, goteo posnasal y presión en los senos paranasales. A diferencia de un resfriado, los síntomas de alergia suelen durar semanas y no causan fiebre.

Consejos para reducir los síntomas de alergia

- Revise diariamente los niveles de polen y limite las actividades al aire libre cuando sean altos.
- Mantenga las ventanas cerradas y use filtros de aire para reducir los alérgenos en interiores.
- Tome una ducha y cámbiense de ropa después de pasar tiempo al aire libre.
- Considere el uso de antihistamínicos de venta libre o enjuagues nasales con solución salina para aliviar los síntomas.

Si los síntomas se vuelven graves o interfieren con su vida diaria, un proveedor de atención médica puede recomendar tratamientos adicionales o pruebas de alergia. Con algunas medidas preventivas, puede controlar mejor las alergias estacionales y disfrutar los cambios de estación con mayor comodidad.

¿Cambio de dirección?

Asegúrese de que tengamos su dirección más actualizada para garantizar que reciba todos los documentos importantes, incluido su estado de cuenta mensual.

NMMIP_CustomerService@90degreebenefits.com
o llame al

866-306-1882



Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar de su salud física. Considere solicitar una evaluación de salud mental a su médico, hablar con un consejero, practicar técnicas para aliviar el estrés o conectarse con un grupo de apoyo local. Encuentre recursos a través de NAMI New Mexico <https://naminewmexico.org>

Los miembros de NMMIP pueden consultar a un proveedor de salud mental sin costo, en cualquier momento. Comuníquese con los coordinadores de atención en Ensemble Health:

(505) 522-4401 o (800) 385-8356.

Información importante sobre los pagos de primas

Los pagos de las primas deben realizarse a más tardar el último día del mes anterior al mes de cobertura. Los pagos deben recibirse en su totalidad cada mes para evitar cualquier interrupción en la cobertura. Cualquier saldo pendiente, como se indica en su estado de cuenta mensual, también debe pagarse para mantener la cobertura.

Los pagos con cheque o giro postal deben hacerse a nombre de New Mexico Medical Insurance Pool antes de la fecha de vencimiento. Incluya su número de identificación de miembro y envíe el pago por correo a **P.O. Box 27745 Albuquerque, NM 87125**

Registrarse para pagos automáticos (ACH) alivia la preocupación sobre la recepción de su pago de prima. Puede acceder al formulario de pago automático en el sitio web de NMMIP. Envíe este formulario por correo postal, correo electrónico o fax:

New Mexico Medical Insurance Pool (NMMIP)

**Correo electrónico: PO Box 780548,
San Antonio, TX 78278**

Correo electrónico:

NMMIP_Eligibility@90degreebenefits.com.

Fax: 210-239-8449

